

# MASUZAWA SHOKO DESIGN WORK

## Portfolio



20230210



はじめまして。

デザイナーの 舩沢正子（ますざわしょうこ）と申します。

フリーランスで活動しています。

現在までの作品の一部ですが、ポートフォリオとしてまとめました。

どうぞご覧くださいませ。

作品はまだまだございます。

サイトの方にもまとめておりますので

そちらの方もチェックしていただければとても嬉しいです。

どうぞご縁がありますように…

よろしくお願い申し上げます。





## BOOK DESIGN

担当したブックデザインのご紹介です。抜粋してご案内します。



薄毛、白髪、細毛…頭皮を耕せば髪が健康になる！  
頭部リンパ流しで髪が増えた！

美髪堂 横田 有里恵 著

Gakken 刊

使用ツール

InDesign Illustrator Photoshop

デザインのポイント

YouTubeでも274万再生と人気の美髪堂店主のリンパマッサージ本です。実用の美容本は文字が多くなりがちで、簡単に見えるように流れがひと目でわかるような構成にしました。マッサージの工程が多いため、写真にメリハリをつけ、文字も大きくし、秀英の明朝とゴシックで飽きのこない王道のデザインに仕上げました。

Prologue

- ☐ 頭頂部の髪や前髪が薄く、ペタンコになる
- ☐ 以前よりも抜け毛が増えた
- ☐ 白髪が増えて目立つようになった
- ☐ 髪がうねる、クセが出てきた

/ このような髪のトラブルがある人は、  
頭皮下に老廃物が多く溜まって  
ボコボコしている  
可能性大！



頭部は筋肉を意図的に動かさなくため、リンパが滞りやすいです。細胞活動で出る老廃物（ゴミ）が頭皮下に蓄積して、髪の毛の根っこを圧迫。髪をつくる細胞に栄養が届きにくくなり、薄毛、白髪、クセ毛に！



これが老廃物！

※上の写真は頭皮下の老廃物のイメージです。

頭皮をさわってみてください。  
ボコボコしたふくらみや、  
イタ気持ちよさを感じませんか？  
その正体、じつは  
頭皮下に蓄積している老廃物  
＝ゴミ！  
これを放っておくと髪の寿命が縮み、  
薄毛、白髪が進行したり、  
クセ毛や細毛を招いたりします！



Check  
01

## ボコボコしているところを探す

頭皮を毛流に逆らって指の腹でなぞり上げ、老廃物の固まりをとらえます。指でボコボコを感じたら、老廃物が潜んでいる証拠。

1



髪をなぞり上げながら  
下から上へ

頭皮に指の腹を  
押し当てて頭頂部へ  
なぞり上げる

耳の上の髪の生え際に、両手の指の腹を押し当てて頭皮をとらえます。指の腹で圧を加えながら、頭頂部に向かってゆっくりなぞり上げます。手の位置を対角にずらして（斜め、前後など）頭部全体をさわり、ボコボコしているところを探しましょう。

髪をかき分けて頭皮  
をしっかりとさわる



### Check Point

頭皮をなぞり上げたとき  
指が少し引っかかって  
ボコボコを感じるとこ  
ろは？

2



手の位置を対角に  
ずらしていき、  
全体をチェック！

35

頭部リンパ流しをはじめる前に…

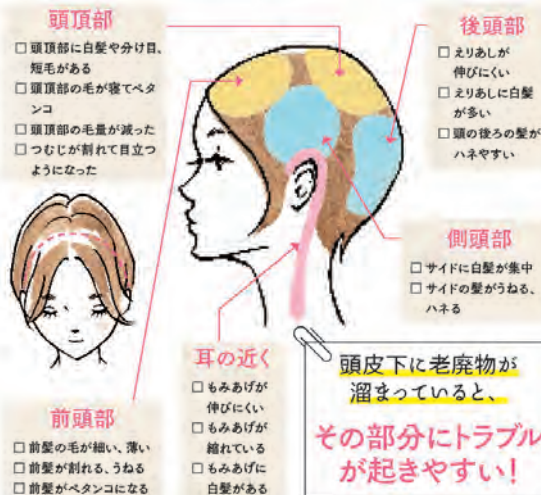
## 頭部をさわって

## 老廃物の溜まり場をチェック！

下の髪のトラブルに当てはまる部分に老廃物が溜まっているかも！  
頭皮をさわって老廃物のボコボコ、出っ張りを感じてみましょう。

老廃物が溜まり  
やすい場所と

## 髪のトラブルの関連



34

Check  
03

## リンパの出口の詰まりをチェック

耳の近くにはリンパ節があり、押すと痛い場合は、頭皮下から下りてきた老廃物が詰まって、美髪づくりを妨げている可能性あり！



耳の生え際（表・裏）  
を人さし指で押し回す

耳の表側、つけ根の上あたりに入さし指の腹を当て、やや強めの力で押し回します。同様に、耳の裏側、つけ根の上あたりでも刺激。痛みを感じるかチェックして。

### Check Point

押すとコロコロとして  
イタ気持ちいいか？

37

Check  
02

## 頭部の左右差をリサーチ

頭皮を手のひらで包み、形の左右差を感じましょう。ふくらんでいる場所は髪のかせが強い、白髪が多いなどのトラブルが現れているはず。

髪のトラブルがある  
ほうがふくらんでいる！



手のひら全体で  
頭皮を包み込む  
ようにさわる

髪をかき分けて両手のひらを頭皮に当て、左右差や出っ張っているところを探します。側頭部（左右）、前頭部と後頭部（前後）など手の位置を変えて頭部全体をチェック。

### Check Point

左右でふくらみの  
大きいほう、出っ張り  
を感じるところは？

Check  
01

Check  
02

のチェックでボコボコ感、左右差がわかったら…

## こぶしで頭部を 押してキープ

こぶしをつくり、第二関節でボコボコしているところ、ふくらんでいるところを押して1分ほどキープ（ガマンできる程度の痛さで1分押す）。押した部分が軽くへこめば老廃物がよく蓄積しています。



老廃物の厚みを  
チェック！

1分  
キープ

36



## 前髪の生え際の 1cm手前 からスタート



\Point/  
同じ方向に  
押し回す

両手の指の腹（親指以外）を前髪の生え際の下に押し当て、円を描くように10回転かす。同様に反対回しも10回行う。

指の腹で円を描きながら  
頭頂部に向かい頭皮を  
ほぐしていく



指の位置を前髪の生え際に1cmほど移動。頭皮に指の腹を押し当て、しっかりとえながら円を描くように動かす。頭頂部に向かって、5か所ほど刺激する。

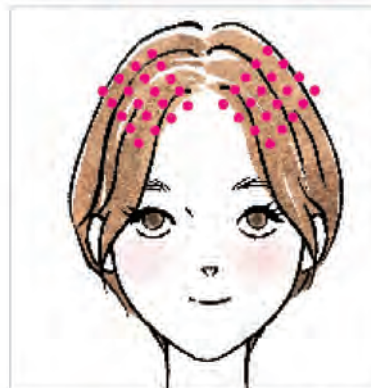
左回し  
右回し  
各10回

## STEP 1 前髪をボリュームアップ&割れにくく 前頭部ほぐし

前髪のある前頭部は重力の影響で下に引っ張られ、リンパや血流も滞りやすく、薄毛、切れやうねりが出やすい部分。前頭部をほぐして前髪を元気にしましょう。

ほぐす  
場所

前髪の生え際の**手前から前頭部**



前頭部の老廃物を減らすと、前髪が太く長く育ち、立毛筋も働いてボリュームがアップ。前髪の割れ、うねりなどのクセも抑えられます。頭皮と顔は一枚の皮膚でつながっているため、前頭部をほぐすとおでこのシワが薄くなり、目がパッチリする人も！

\こんな効果が！/

効果3

おでこのシワを  
目立ちにくく！  
目がパッチリ！

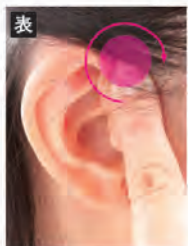
効果2

前髪の割れ、  
うねりを防ぐ

効果1

前髪を生えやすく  
してキレイに  
立ち上げる

## 1 耳のつけ根を人さし指で押し回す



耳の表側のつけ根（髪の生え際付近）に人さし指の腹を押し当て、やや強めの力で10回ほど押し回す。位置を少しずつ下へ移動して同様に計4か所刺激。耳の裏側のつけ根も上から順に人さし指で押し回す。

1か所  
10回

## 2 耳を横、上、下、前に引っ張る



両手の親指と人さし指で耳を持ち、横へ強めに引っ張って10秒キープ。同様に、上、下、前の順に引っ張ってキープする。最後に耳をぐるりと回す。

\Point/

耳を強めに  
引っ張る



1か所  
10秒

## STEP 2 もみあげのクセや白髪を防ぐ 耳のきわほぐし

もみあげに白髪やクセがあり、耳のつけ根を押すと痛い場合は、耳の周りのリンパの流れが滞っています。頭部に加え、耳のつけ根もほぐしておきましょう。

ほぐす  
場所

耳の表裏の**つけ根のあたり**



耳の近くはリンパ管が集まり、老廃物をろ過するリンパ節があります。この詰まりをほぐしておくと、頭皮上の老廃物を流しやすくなり、もみあげの白髪の予防に。もみあげが伸びにくい、チリチリと絡れるといった髪質の悩みも改善。血流がよくなって、顔のむくみも取れます。

\こんな効果が！/

効果3

体の冷え  
むくみ  
スッキリ！

効果2

もみあげが  
伸びやすく！

効果1

もみあげの  
白髪を予防



姿勢



テーブルにひじをつき  
頭の重みを手に  
預けると疲れにくい

頭部リンパ流しは、イスに座りながら、立ちながらなど、自由な姿勢で気軽にできます。腕を上げ続けていると疲れる場合、両ひじをテーブルについて腕を支えると安定してラクです。ベッドやソファでごろんと寝ながらリラックスして行っても。

タイミング

寝る前、仕事の合間、起床後など  
行いやすいタイミングで継続

行うタイミングによって髪も体も元気に！

起床後

- ・目覚めがスッキリする
- ・思考がクリアになる

日中

- ・肩こり、首こり、目の疲れ改善
- ・リフレッシュ、リラックス

夜

- ・1日の脳疲労を取る
- ・睡眠の質がよくなる

毎日少しでも頭皮にふれてほぐし、継続することが大切。起床後、日中（家事や仕事の合間）、夜（入浴前や就寝前）など自分の生活で習慣化しやすいタイミングで行いましょう。髪質改善に加え、体の不調改善や美容効果も期待できます。

頭部リンパ流しを

上手に行うポイント

圧のかけ方

頭皮に指の腹を押し当てて  
円を描くように動かす

OK 頭皮が動く



指の腹で頭皮を  
とらえて動かす

NG 頭皮が動かない



髪の上からこするだけ

髪の毛をかき分け、指の腹を頭皮にぴたっと押し当てます。指の腹で頭皮下の老廃物をとらえ、円を描くようにいろいろな方向に動かして頭皮をほぐしましょう。だんだん、カツラをずらすようになめらかに頭皮が動くようになります。

頭蓋骨から老廃物を剥がす  
イメージで頭皮を動かす

老廃物は頭皮と頭蓋骨の間に蓄積し、毛包を圧迫。固まった老廃物を頭蓋骨から剥がすイメージでほぐし、しっかり根を張れる髪に毛に！



力加減の注意

イタ気持ちいいと思う程度の強さで押しましょう。頭皮を傷つけないよう、爪は立てません。



爪を立てない！

第2章

薄毛・白髪を防ぐ  
シャンプー法で頭皮を健やかに

「減シャン」にトライ！

シャンプーは髪と頭皮にふれる毎日のお手入れ。洗い方によっては頭皮環境を悪化させ、薄毛や白髪を進めてしまいます。頭皮のバリア機能を保つために欠かせない皮脂を取り過ぎない「減シャン」の方法を知って習慣化し、美髪づくりを生かしましょう！

頭部リンパ流し Q&A

Q.

頭部リンパ流しを行うと髪が抜けるけれど大丈夫？

A.

「退行期」に入った抜け毛だから大丈夫

髪には毛周期（P.104参照）があり、「成長期」の毛は根が深く、マッサージの刺激ぐらいでは抜けません。軽い刺激で抜ける毛は、「退行期」に入って上に押し出され、抜ける準備ができた毛。成長期になれば、また毛が生えるので大丈夫です。

Q.

どれぐらいの期間続けると薄毛やうねりが改善する？

A.

軽いうねりは数週間、薄毛は1年ほどで改善

軽いうねりやクセなら、髪のおさまりがよくなる効果を数週間で実感できます。また、薄毛はこれから生えてくる髪がだんだん太く長く成長し、半年～1年以上続けると毛量感がアップしたと感じられるはずです。

Q.

シャンプーをしながら頭部リンパ流しを行ってもいい？

A.

頭皮の皮脂を取り過ぎてしまうのでNG

シャンプー剤を頭皮につけた状態で行うと、洗浄成分をすりこむことになり、バリア機能を持つ皮脂を取り過ぎてしまうので避けましょう。すすぎのときや、湯船に浸かりながら行うのはOK。髪を乾かすと、うねりが緩和します。

Q.

頭皮にかゆみや赤みがあるときは行わないほうがいい？

A.

炎症が起きているときは行うのを避けて

頭皮にかゆみ、赤み、フケなどがある状態で圧を加えると、刺激になります。症状がなくなってから行いましょう。減シャン（P.59）、脱コーティング剤（P.81）をして、毎日のシャンプーでの頭皮へのダメージを減らしてみてください。



## 無理なく習慣化できる! 減シャンのポイント

予洗いの時間は、髪の汚れ具合や毛量、髪の長さなどによって調整する

予洗いの完了の目安は、頭皮全体に指を通して洗えたかどうか。予洗いにかける時間は4~5分が目安ですが、髪が傷んでいる人、髪が短い人、毛量が少ない人が5分もかけると、髪のダメージや皮脂の取り過ぎにつながります。その場合は、3分ほどにするなど時間を短くしてOK。

予洗いの時間の目安

毛量が多い、髪の毛が長い

4~5分

毛量が少ない、髪の毛が短い、もつれている、ダメージが多い

3分

今のシャンプー時間より段階的に短くしていき、髪や頭皮の状態を見る

現在のシャンプーの回数が1日2回なら1回に、二度洗いなら一度洗いに減らしましょう。また、皮脂腺が発達した人が極端にシャンプーの時間を短くすると、皮脂がこれまで通り過剰につくられて頭皮がベタついてしまいます。頭皮や髪の状態を見ながらシャンプーの時間をじょじょに短くし、皮脂の分泌量を正常な状態に戻しましょう。

たとえば、

二度洗い → 一度洗い

4~5分 → 2~3分

2~3分 → 1分

1分 → 30秒

など

汚れだけを取り除き、頭皮を健やかに保つ

## 減シャンの方法

まずは減シャンの手順、予洗いとシャンプーの時間調整のポイントを知り、自分の髪と頭皮の状態に合った洗い方をしましょう。

### 減シャンの手順

#### STEP 1 予洗い

汚れの7割を落とす意識でしっかり時間をかけ、頭皮全体に指を通して洗う

#### STEP 2 シャンプー

時間をかけてゴシゴシ洗いは×。シャンプー剤で洗う時間をできるだけ短くする

#### STEP 3 すすぎ

頭皮全体に指を通してシャンプー剤が残らないように十分にすすぐ

Point/

トリートメント、リンス、コンディショナーなどは使わない!

予洗いとすすぎでしっかり頭皮を洗う

汚れを落とす作業のメインは、最初の予洗い。シャワーのお湯をかけながら頭皮全体を軽くこすることで、汚れの7割ほどを落とせます。シャンプーでは頭皮にふれないようにし、髪だけを短時間で洗いまししょう。最後のすすぎも頭皮全体に指を通していいに。



## STEP 2 シャンプー

Point/

指は頭皮に当てず、セーターを押し洗うように髪の上から手を動かす



シャンプー剤を髪につけたら

さっと短時間で洗う

シャンプー剤を手を泡立てネットで泡立て、髪にのせる(サラサラとした液状のシャンプーの場合は、そのまま髪にのせて泡立てる)。髪に手のひらをのせて、円を描くようにももぞと動かす。手の位置を移動して髪全体を手早く洗う。

シャンプー剤の量は無理に減らさず泡立つ量にして汚れをオフ

シャンプー剤の泡立ちが足りないと髪の摩擦につながり、汚れも残りやすくなります。減シャンは、シャンプー剤の量を減らすことにより、「シャンプーの時間を短くする」ことを優先して。

NG 頭皮をゴシゴシ強くこすらない



頭皮をこするとシャンプー剤で摩擦することになり、皮脂を取り過ぎてしまいます。また、コーティング剤(P.82参照)が含まれると、それを頭皮にすりこむことになり、薄毛など髪のトラブルのもとに。

汚れを落とし、皮脂を取り過ぎない

## 減シャンのステップ

「予洗い」「シャンプー」「すすぎ」の3つのステップの洗い方をマスターしましょう。STEP2は、これまでのシャンプーの時間から少しずつ短くしていくください。

### STEP 1 予洗い

ただ髪を濡らすのではなく、頭皮を「あらかじめ(予)洗う」にチェンジ!



シャワーの湯を頭にかけて、頭皮に手の指の腹を当てて小刻みに動かす。位置を移動して頭皮全体を洗っていく(洗う時間はP.71を参照)。強くこすらず、軽いタッチで頭皮に指を通すイメージで行う。シャワーをフックに固定し、両手で行ってもOK。

Point/

髪をかき分けて頭皮全体にしっかり指を通す



## ダメージ、ペタンコ髪を防ぐ 髪の乾かし方

濡れたまま放置すると、開いたキューティクルが摩擦で傷つき、パサついた元気がない髪に。  
タオルドライとドライヤーで完全に髪を乾かすと、ダメージを防げます。

1



タオルを頭皮に当てて、  
シャカシャカと手早く動  
かして水分を軽くふく。

### タオルドライ

濡れた髪をタオルで強くゴシゴシすると、過  
度な摩擦でキューティクルが剥がれるのでNG。  
タオルで頭皮を軽くふいたら、ウロコ状のキュー  
ティクルの流れに沿うよう、髪の根元から毛  
先へはさむようにふきましょう。

2



髪にタオルを当てて両手のひらではさみ、  
毛流に沿ってトントントンと根元から毛  
先に向かって位置を動かす。

Point/  
こすらずはさむ  
のがポイント!

75

Point/

髪の立ち上がり、  
クセが気になる部分を  
マッサージしても!



STEP  
3 すすぎ

頭皮に  
しっかり指を  
通して  
ていねいにすすぐ

予洗いと同様に、シャワーの湯を  
頭にかけてながら頭皮に指の腹を当  
て、小刻みに動かして軽くこすり、  
全体をすすぐ。髪のクセが気になる  
ところをマッサージするイメー  
ジで指を通すと、乾かしたときに  
まとまりがよくなり、ふわっと立  
ち上がる。

トリートメント、リンスなどを  
しないで終了!

頭皮や髪をダメージから守るには、トリートメント、  
リンス、コンディショナーなどのコーティング剤を  
避けることが大切 (P.82参照)。シャンプーだけで  
髪がキシキシしますが、これは髪が濡れたときに  
キューティクルが開いて起こる自然な現象。乾かす  
とキューティクルが閉じ、サラサラになります。

すすぎの仕上げに  
首、背中もしっかり洗う

シャンプー後にコーティング剤が含まれている  
場合、洗い流したときに首や背中について残り、  
肌荒れにつながる場合があります。すすぎの仕  
上げに、首と背中もしっかり洗い流しましょう。  
また、髪が長い場合、乾かすまでタオルなどで  
まとめ、肩と背中に触れないように。

74

## 頭頂部の毛をふんわりさせる

1

毛束をしっかりと倒す!



頭頂部の右側の毛束を  
手に取り、左側にしっ  
かり倒して軽く引っ張  
り、ロールブラシを髪  
の根元の内側に当てる。

NG



毛束をまっすぐ  
上げてブラシを当てる

2



ブラシを右に回して髪を  
巻き、ドライヤーを当て  
る。頭頂部の左側の毛束  
も同様に扱う。

77

## 全体を乾かす



1

髪がからまっている場合、目  
の粗いブラシやくしを使って  
毛先から毛づれをやさしくと  
いておく。

ドライヤーを頭皮から10cm以上  
離し、上、下、斜めなどいろい  
ろな方向から風を送る。髪の根元に  
手の指を通して小刻みに揺らした  
り、手くしを通して髪全体  
を乾かす。

## ドライヤーのかけ方

ボリュームが欲しいところ、クセが気になる  
ところは毛流に逆らって乾かすと頭皮の下  
の毛包が刺激され、ふわっと立ち上がり、うね  
りやくせ毛が緩和。高温のヘアアイロンやホ  
ットカーラーは、熱で髪を傷つけるので避け、  
こちらの乾かし方を参考にして。

2



## 前髪の割れを防ぐ

前髪が割れやすいところの左の毛束を手  
で取る。毛流の逆側に毛束を倒して軽く  
引っ張り、ドライヤーを当てる。右の毛  
束も同様に毛流の逆側に倒し、ドライヤー  
を当てる。

76



## BOOK DESIGN

担当したブックデザインのご紹介です。抜粋してご案内します。



### 大人のための 整えるヨガレッスン

サントーシマ 香 / フェイ / 山田 いずみ 著

学研プラス刊

#### 使用ツール

InDesign Illustrator Photoshop

#### デザインのポイント

ターゲット層の年齢を踏まえて、一般的な女性誌よりも文字を大きく、読みやすくなるような構成にしました。著者は3名ですが、それぞれの先生でテーマ色を作り、水彩タッチの背景を用いトーンに一体感を出しました。リラックスできるような優しさや柔らかさを演出、ほっとできる本に仕上げました。著者の先生方にもご好評いただき嬉しい作品となりました。









## 板のポーズ

よつんばいになり、指に力を入れて手で床を押しながら、背の中央をのけうへに引き上げます。足は肩幅で揃えて、かかとで後ろにある壁を押すような気持ちでもう一度力を入れて、背すじを伸ばしていきます。お尻を尻尾のほうへ引き上げたり、床のほうへ落ちないように気を付けましょう。

手は肩幅に開く



肩の真下に  
手首がくる

## 前屈

目のポーズで立ちます。息を吸いながら首の骨をずらすようなイメージで両腕を大きく回し上げて、首を高く伸ばします。吐きながら、首の骨から上半身を前に倒して膝屈、ひざを曲げてもらいます。肩を耳から離し、首はリラックス。

手が床につかなければ  
ひざを曲げてOK



## よつんばい

お尻の指すにひざ、肩の真下に手首がくるようによつんばいの姿勢になります。つま先を伸ばして、足の甲とすねで床を押して、上半身を安定させます。おへそを膝のほうへ引き上げて、胸を床から遠ざけましょう。呼吸を長く伸ばして、目線は前方の床へ移します。

お尻の真下に  
ひざがくる



肩の真下に  
手首がくる

## 子どものポーズ

お尻の姿勢で立ち、首の骨から上半身を前に倒していきます。おでこは床につけ、手をなるべく遠くのほうへ伸ばすように、呼吸を伸ばしましょう。

手を遠くのほうへ伸ばす



おでこを床につける

## ポーズを連続して行いたいときに便利 つなぎのポーズ

ポーズとポーズの間をつなぐ「つなぎのポーズ」。ポーズが終わるたびに、一度心身をクールダウンさせ、次のポーズへスムーズに移行できるようにする準備体操のようなものと考えよう。

## 杖のポーズ

両腕を肩へ伸ばし、中央へ寄せて握ります。かかと、ふくらはぎ、太ももの裏側で床を押しましょう。肩を立てて、お尻の外側に倒す。指で床を押しながら、よだに背すじを伸ばします。ひざを少しゆるめ、おでこで、胸の真横が倒す。両腕の両側にも伸ばします。指が伸びるようになってくると、ひざを曲げてもらいます。お尻の骨にブロックやタペを敷きましょう。

(PICO, PICO, PICO)



## 正座

そろえた足の上にお尻をのせ、かかとをきくきく程度に中央へ引き寄せます。かかとを寄せ合うことで、自然に背骨が伸びていくことができます。下半身を安定させ、肩、肘、膝が一列になるように意識したら、上半身と下半身を引っ張っていくようなイメージで、背骨を長く伸ばしていきます。ひざをゆるめて肩まわりをリラックス。手のひらは下向きでも上向きでも、つま先はうしろを向きましょう。

(PICO, PICO, PICO)



耳、肩、腰が  
一直線になる  
ように

## 下向きの犬ポーズ

脚の裏側を  
伸ばす



体を三角形に近づける

背骨を気持ち  
よく伸ばす

かかとが床に  
つかなくても、  
ひざを曲げてOK

よつんばいの姿勢から、足の指で床を押して、お尻を一番高い位置まで上げていきます。指が伸ばしにくければ、お尻をかかとを近づけるようにひざを曲げましょう。ひざを曲げてもかかとを床へ近づけることが目的ではなく、上半身の背面、横、両腕を伸ばすに伸ばすように意識をします。肩は耳から離して、胸、お尻、指が足のほうへはまらぬように気を付けましょう。

(PICO, PICO, PICO)

## Water Point 2

水分の流れが  
よくなるからむくみが  
取れて体が軽くなる!

むくみの原因は、体内にたまった老廃物と水分が原因です。デトックスヨガは血流とリンパの流れを改善するポーズが組み合わされています。老廃物が体外に排出されるので、むくみがすっきり解消し、体が軽くなるでしょう。

## Water Point 1

血行がよくなって  
冷え解消!  
体もポカポカ

デトックスヨガにはハムストリングスなどの大きな筋肉を伸ばすポーズが入っています。筋肉は血流を押し出すポンプの働きをしているので、筋肉を伸ばせることで血行がよくなります。また深い呼吸も血行促進をサポートします。

ポーズをつなげてお家でレッスン気分!

## デトックスヨガ10分メニュー

もともと人間の体には、汗や排泄物、呼吸を通じて体内の老廃物を排出する働きが備わっています。しかし内臓の働きが弱まってたり血液やリンパの流れが滞っていると、老廃物は排出されず、便秘や冷え、むくみなどの原因に。

老廃物をためない体づくりのためには、筋肉を伸ばし、内臓に刺激を与えるヨガのポーズが効果的です。大きな筋肉を伸ばすことで血行を促進。さらに体をねじる、的に倒すといった動きを通じて内臓に刺激を与え、老廃物の排出力をアップします。

また、体内の老廃物は呼吸によっても排出されているといわれています。ポーズとともに深い呼吸を繰り返して、排出力の高い体を目指しましょう。

## Lesson 4



便秘を解消!

デッドウォリアのポーズ

## Lesson 5



頭がすっきり!  
うさぎのポーズ

## Lesson 3



冷えを改善!  
ハイランジのポーズ

## Lesson 2



むくみを軽く!  
半分の猿王のポーズ

## Lesson 1



血行を促進!  
三日月のポーズ











両鼻をふさいで  
息を止める

息を吸いきった後、  
いったん両鼻を閉じて  
息を止めます。



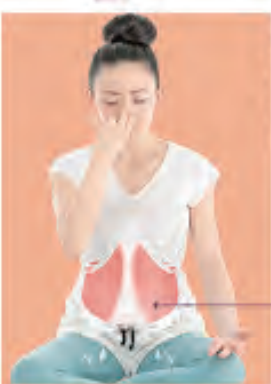
親指で片鼻をふさいで  
人差し指側から吸う

親指で右の鼻の穴を閉じ、左  
の鼻の穴からゆっくり息を吐  
き出し、左から吸います。



親指を離して  
親指側の  
鼻から吐く

親指を離して右の鼻の  
穴からゆっくり息を吐  
き出し、同じ側から息  
を吸います。



ここに  
効いています！

内臓筋、内臓刺激、外臓刺激を  
伸ばし骨盤まわりの血行促進

呼吸の内臓刺激、外臓刺激は呼吸器と腸が  
つながり、呼吸器が深まるので、イライラが解消。  
内臓筋を伸ばして、呼吸器の働きが活発になり、  
より深い呼吸が実現します。ダブルの効果  
が期待できます。

両鼻をふさいで  
息を止める

両鼻をふさいで息を止め  
たら、人差し指を離して  
息を吐きます。

片鼻から吐く→  
吸う→止める→  
反対の鼻から吐く→吸う  
→止める  
3段階で繰り返す



3  
人差し指と中指を  
折り曲げる

右手の親指で右鼻を閉じ、左鼻から息を  
吐ききった後、左鼻からゆっくり息を吸  
います。両鼻をふさいで息を止めた後、  
親指を離して右鼻から息を吐ききりまし  
ょう。その後左鼻から息を吸い、1度  
息を止め、右鼻から息を吐ききります。  
これを3回繰り返します。

## 熟睡に導く！

### Pause 3 片鼻呼吸法

#### 呼吸をコントロールして心と体の調和をはかる

その名の通り、鼻の穴を交互に閉じて、片鼻ずつ呼吸を繰り返す呼吸法で  
す。呼吸をコントロールすることで自律神経が安定し、リラックスすること  
ができます。大切なのは、体の中の息をすべて吐ききること。おなかの一番奥に  
ある腸まで息を届けて温めたり、新鮮な酸素を体中に送り込んで。

こんな効果があります  
●呼吸を安定させる  
●質の良い睡眠がとれる  
●疲れた脳をリフレッシュ  
●自律神経のバランスを整える  
●呼吸が深くなる



自然呼吸



自然呼吸

2

背すじを伸ばして床に座る

あぐらを組むように、体の前でややと前  
後にずらして座ります。背骨を長く伸ばす  
ようなイメージで背すじを伸ばし、両手  
ひざの上に。

人差し指と中指を  
折り曲げる

右手の人差し指と中指を折り曲げます。  
親指が曲がってしまっても大丈夫。目  
を閉じて、呼吸に集中しましょう。



### Staff

【Lesson1】

撮影

ヘアメイク

CG制作

ボイス監修

編集協力

動画撮影・編集

木川雄大  
土方裕子  
BACKBONEWORKS  
キミ  
リカ ユウ 七井綾子  
PINE10 オールブルー

【Lesson2】

撮影

ヘアメイク

動画撮影・編集

山本悠  
斎藤新子  
グラフィック

【Lesson3】

撮影

ヘアメイク

音声ガイド内

作品、音楽、コース

演出、サウンドプロデュース

ディレクション

川崎太  
大山博子  
佐々木央  
バーントナリ  
藤田裕子 (Tuff Books)

カバー・本文デザイン

企画編集

編集

外沢王子  
小中知美  
宇津木有紀

## 大人のための 整えるヨガレッスン

2022年 6月6日 第1刷発行

著者 ヤマトシマ香

アレイ (スタジオイグノー)

山田いづみ

発行人 中村公明

編集人 山口静弘

発行所 株式会社学研プラス

〒141-8415 東京都品川区西五反田2-11-8

印刷所 大日本印刷株式会社

DTP 株式会社グレン

●この本に関するお問い合わせ先  
本の内容については、下記サイトのお問い合わせフォームよりお問い合わせ。  
<https://gakken-plus.co.jp/contact/>  
在庫については Tel 03-6403-1000 (販売部)  
不具合(著者、表紙)については Tel 03-6570-0007  
・学研プラスセンター 〒354-0045 埼玉県入間郡三芳町上宮279-1  
上記以外のお問い合わせは Tel 03-6570-0007 (学研グループ総合案内)  
© Kaito Satochima / Tei / Yumi Yamada 2022 Printed in Japan

本書の無断転載、複製、複製(コピー)、翻印を禁じます。  
本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、  
たとえ個人や家庭内の利用であっても、著作権法上、認められておりません。

複製(コピー)をご希望の場合は、下記までご連絡ください。  
日本複製権センター <https://jrc.or.jp/>  
E-mail: [jrc@jrc.or.jp](mailto:jrc@jrc.or.jp)  
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 日本複製権センター本部出版部

学研の書籍・雑誌についての権利情報・目録情報は、下記をご覧ください。  
学研出版サイト <https://hon.gakken.jp/>





## BOOK DESIGN

担当したブックデザインのご紹介です。抜粋してご案内します。



### 飲むだけでキレイになれる デトックスウォーター

木下あおい・監修

学研プラス刊

#### 使用ツール

InDesign Illustrator Photoshop

#### デザインのポイント

カラフルな写真が楽しい、デトックスウォーターのムックです。30代から40代のヘルシーでナチュラルな女性がターゲット。大人女子的なガーリーなデザインに仕上げました。フォントも黒板アートの手書き風フォントで手作り感を出しました。ひとめで食材がチェックできるように果物・野菜・ハーブのスペックをつけましたが読者に好評でした。





### PART 3

リラックスもリフレッシュも！

気分で選ぶ

## カラフルデトックスウォーター

脱水を防ぐ効果があるだけでなく、この夏にピッタリな爽やかな味。身体を元気にして、夏を元気に過ごす。スリムな身体をキープ。

喉も体もスッキリする！  
**目覚めシャキッと  
ウォーター**

朝起きたときに飲むだけで、目覚めが爽やかになります。喉も体もスッキリ。スリムな身体をキープ。



疲れた体に  
元気をチャージ

パイナップル × レモン  
しょうが × ミント

材料の分量は以下の通り

パイナップル	1/2個
レモン	1個
しょうが（薄切り）	1cm
ミント	10枚程度
ミネラルウォーター	500ml程度

作り方

- 1 パイナップルは皮を剥いて芯を切り、薄切りにする。レモンはよく洗って薄切りにする。ミントは洗って水気をきる。
- 2 パイナップルとレモン、しょうがを瓶に入れ、ミネラルウォーターを加えてミントを加え、2時間以上置く。

おいしく作るポイント！

パイナップルは皮を剥いて芯を切り、薄切りにする。レモンはよく洗って薄切りにする。ミントは洗って水気をきる。パイナップルは皮を剥いて芯を切り、薄切りにする。レモンはよく洗って薄切りにする。ミントは洗って水気をきる。



疲れた体に  
元気をチャージ

パイナップル × グレープフルーツ × タイム

材料の分量は以下の通り

パイナップル	1/2個
グレープフルーツ	1/2個
タイム	10枚程度
ミネラルウォーター	500ml程度

作り方

- 1 パイナップルは皮を剥いて芯を切り、薄切りにする。グレープフルーツは皮を剥いて薄切りにする。タイムは洗って水気をきる。
- 2 パイナップルとグレープフルーツを瓶に入れ、タイムを加えてミネラルウォーターを加え、2時間以上置く。

疲労感を解消して体軽やかに  
**むくみスッキリ  
ウォーター**

疲労感を解消して体軽やかに。むくみを解消。スリムな身体をキープ。



疲れた体に  
元気をチャージ

オレンジ × トマト × ミント

材料の分量は以下の通り

トマト	1/2個
オレンジ	1/4個
ミント	10枚程度
ミネラルウォーター	500ml程度

作り方

- 1 トマトは洗い、薄切りにする。オレンジはよく洗って薄切りにする。ミントは洗って水気をきる。
- 2 オレンジ、トマトを瓶に入れ、ミネラルウォーターを加えてミントを加え、2時間以上置く。

疲れた体に  
元気をチャージ

パイナップル × キウイ × レモン汁

材料の分量は以下の通り

パイナップル	1/2杯
キウイ	1/2杯
レモン汁	3ml
ミネラルウォーター	約500ml

作り方

- 1 キウイは皮を剥いて、薄切りにする。パイナップルは皮を剥いて、薄切りにする。レモン汁は薄切りにする。
- 2 キウイ、パイナップルを瓶に入れ、レモン汁を加えてミネラルウォーターを加え、2時間以上置く。



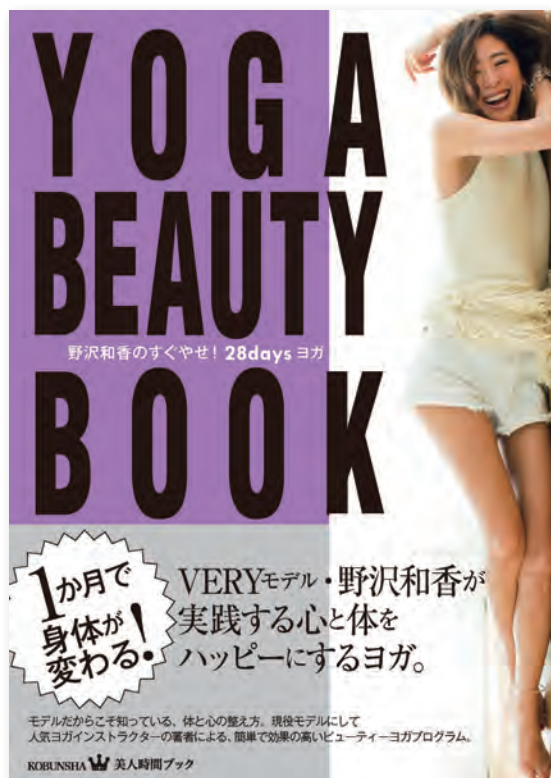
Ready, Mix!

パイナップルは皮を剥いて、薄切りにする。キウイは皮を剥いて、薄切りにする。レモン汁は薄切りにする。



## BOOK DESIGN

担当したブックデザインのご紹介です。抜粋してご案内します。



### YOGA BEAUTY BOOK ～野沢和香のすぐやせ！ 28days ヨガ～

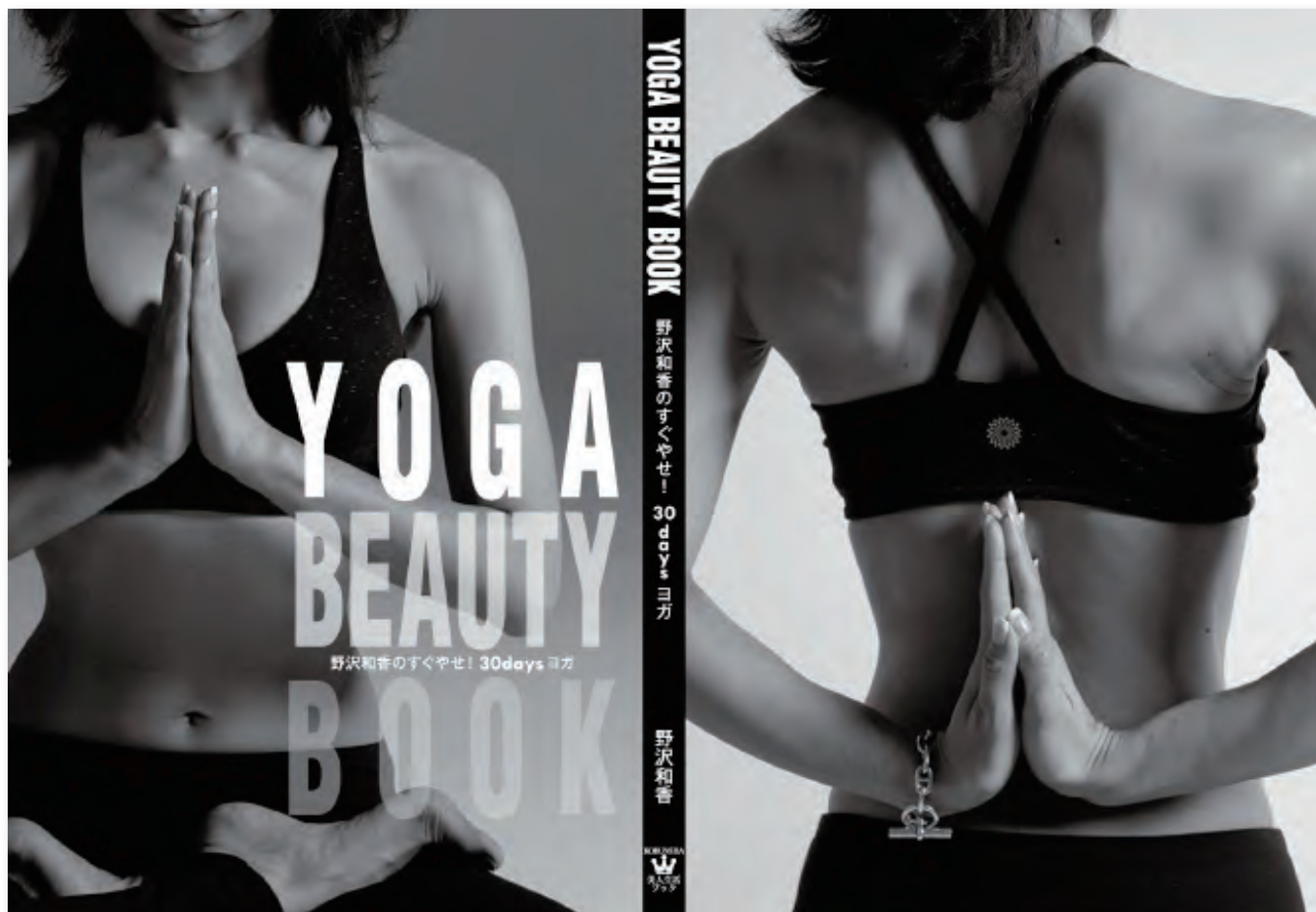
野沢 和香・著 光文社刊

#### 使用ツール

InDesign Illustrator Photoshop

#### デザインのポイント

人気モデルでヨガインストラクターでもある野沢和香さんのビューティーブック。HOW TOの実用の内容ですが、モデルでもある和香さんのイメージに合うようにファッショナブルにデザインをしました。おしゃれでありつつわかりやすい解説、レッスンの中で、体の力を入れる部分や効いている部分が目でわかるようにしていねいに仕上げました。





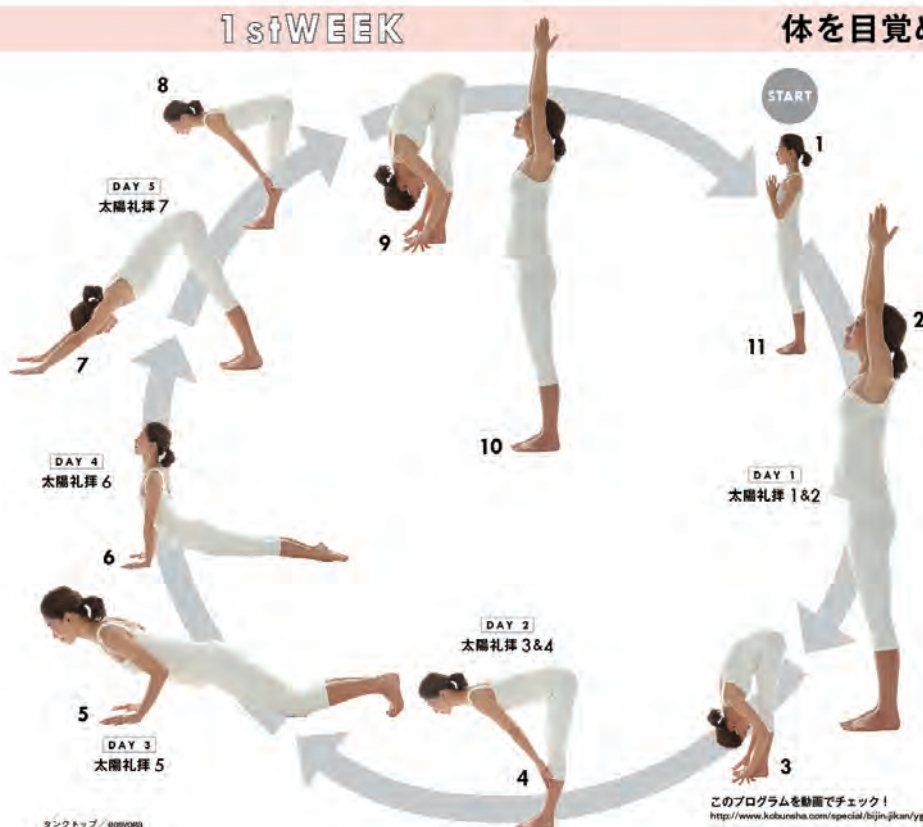
# YOGA BEAUTY BOOK

野沢和香のすくやせ! 28days ヨガ

野沢和香

## 1st WEEK

## 体を目覚めさせる (太陽礼拝)



胸を大きく回しながら■を上げることで、こ  
りで硬くなった上半身の血流をよくして■  
胸を大きく回しながら■を上げることで、こ  
りで硬くなった上半身の血流をよくして■  
胸を大きく回しながら■を上げることで、こ  
りで硬くなった上半身の血流をよくして■  
胸を大きく回しながら■を上げることで、こ  
りで硬くなった上半身の血流をよくして■

### 1st WEEK POINT

胸を大きく回しながら■を  
上げることで、こ■胸を

胸を大きく回しながら■を上げること  
で、こ■りて硬くなった上半身の血  
流をよくして■胸を大きく回しながら■  
を上げることで、こ■りて硬くなった  
上半身の血流をよくして■胸を大き  
く回しながら■を上げることで、こ■  
りて硬くなった上半身の血流をよくし

このプログラムを動画でチェック!  
<http://www.kokorocho.com/special/bijin-jikan/yoga/>



ワンクトップ/easyoga

023

022





## Chapter 1

# 1 month ボディメイク ヨガ

28日で体質が生まれ変わるといいます。毎日1ポーズを1ヶ月、体を動かす気持ちよさに気づいた頃には内蔵から美しい体に!

*1 month Beauty Yoga*

018



Finish!!

これでもOK



両腕が肩より高い位置にあると、肩が上がりすぎてしまう人は、両腕は肩の肘の上に乗せてもいい。上げられるところまで上げてみる。

3

両腕を頭上において肩甲骨を合わせ、両腕は肩甲骨と肩甲骨の間へ伸ばし、足は肩甲骨の下へと揃えたいイメージで、この姿勢でゆっくりと呼吸を繰り返す。息が止まるまで元の姿勢に戻ります。

呼吸を繰り返す

＜吸う＞

025



## DAY 1 太陽礼拝 1&2

肩を大きく回しながら上げることで、ここで使った上半身の血流をよくして、肩こりをオフ。スッキリ健胃めたい朝にもおススメ。

### この部分を意識して

- ・両手で地面を押すように
- ・腰は上へ伸びるように
- ・肩の力を抜いてリラックス
- ・下腹に力を入れて腰を引上げる
- ・膝を反らさない
- ・足は下へ落とすように
- ・伸ばすイメージ
- ・肩の力を抜いてリラックス



### 心と体のココロに

- ・スッキリ目覚める
- ・落ち込んだ気分が晴れる
- ・活力がアップする
- ・肩こりがなくなる
- ・胸の疲れがとれる
- ・免疫力アップ



2

両手は肩甲骨の間から両手を肩甲骨の間へ、まわし上げます。肩を上げずに胸と肩甲骨の上に伸ばすイメージで。

＜吸う＞



1

両手を平行にして立て、手の指で手を合わせ、肩の力を抜いてリラックス。

自然呼吸

026



### 3rd WEEK

このプログラムを動画でチェック！

<http://www.kobunsha.com/special/bijin-jikan/ygbl>



DAY 3  
門のボース

DAY 2  
ワシのポーズ

DAY 1  
木のポーズ

牛の顔のポーズ

DAY 5  
橋のボーズ

タンクトップ、カーディガン、レギンス / 0974 54410

047

## ゆがみをとる

[illegible]

### 3rd WEEK POINT

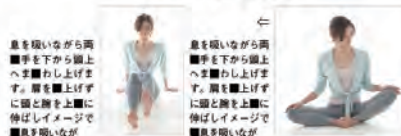
病を大きく出したが、  
上にあるので、この病は

胸を大きく回しなが■ら上げることで、こ■りで硬くなった上半■身の血流をよくして■胸を大きく回しなが■ら上げることで、こ■りで硬くなった上半■身の血流をよくして■胸を大きく回しなが■ら上げることで、こ■りで硬くなった上半■身の血流をよくし

高を大きく曲しながら響き  
上げることだ。正確な音

胸を大きく回しながら■ら上げることで、こ■りで硬くなった上半■身の血流をよくして、胸を大きく回しながら■ら上げることで、こ■りで硬くなった上半■身の血流をよくして、胸を大きく回しながら■ら上げることで、こ■りで硬くなった上半■身の血流をよくし

**ゆがみをCHECK!**



息を吸いながら両  
■手を下から顔上  
へま■わし上げてま  
す。肩を■上げず  
に顔と胸を上■に  
伸ばしイメージで  
■息を吸いなが

息を吸いながら両  
■手を下から顔上  
へま■わし上げま  
す。肩を■上げず  
に頭と胸を上■に  
伸ばしイメージで  
■息を吸いなが

046

## 2nd WEEK

このプログラムを動画でチェック！

<http://www.kobunsha.com/special/bijin-jikan/ygbt/>



DAY 2  
戦士のボーズⅡ

**DAY 1**  
**ハイランジ**

DAY 3  
戦士のポーズⅢ

フォアアームブランク

DAY 5  
バッタのポーズ

キャンパストップ、ヨガペンフ / 4455020

035

## 筋力をつける

[illegible]

## 2nd WEEK POINT

腕を大きく回しながら■ら  
上げることで、この■腕を

胸を大きく回しながら■を上げることで、この■で硬くなった上半身の血流をよくして■胸を大きく回しながら■を上げることで、この■で硬くなった上半身の血流をよくして■胸を大きく回しながら■を上げることで、この■で硬くなった上半身の血流をよくして■

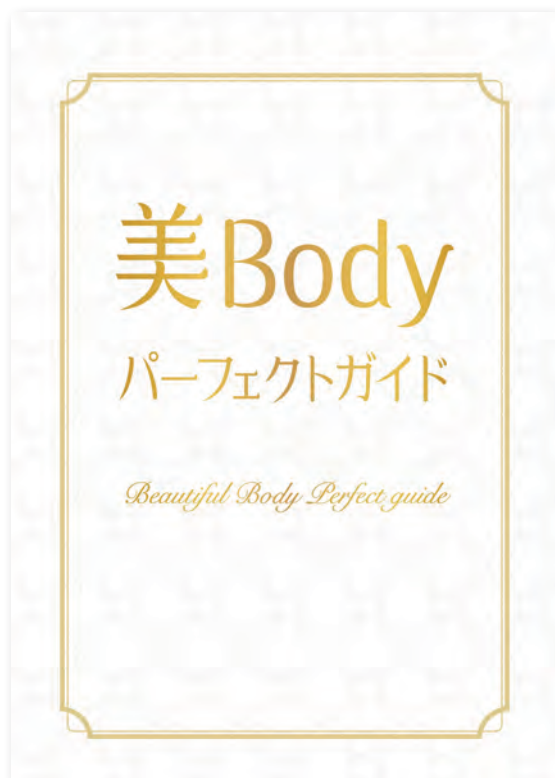
腕を大きく回しながら肩を  
上げることで、この肩甲骨を

胸を大きく回しながら■を上げることで、この■で硬くなった上半身の血流をよくして■胸を大きく回しながら■を上げることで、この■で硬くなった上半身の血流をよくして■胸を大きく回しながら■を上げることで、この■で硬くなった上半身の血流をよくして■



## ADS

販売促進冊子のデザインのご紹介です。抜粋してご案内します。



### シーボン. 美Body パーフェクト ブック2018 A5版

クライアント：CIBON.

#### 使用ツール

InDesign Illustrator Photoshop

#### デザインのポイント

シーボン.の販促冊子です。五行巡美を実現するための理論やエクササイズが網羅された冊子です。シーボン.の最高の化粧品で確実な美を提供したいという理念を鑑み、誠実で女性らしいデザインに仕上げました。

# 「五行巡美」で 貴女の体を 美しく整えましょう

シーボン. が提案する美容メソッドの基本にあるのは「東洋理論」。

フェイシャルトリートメント「東洋式美顔マッサージ」は、  
気功や鍼灸など、東洋独自の考え方を取り入れたものです。

そしていま新たに目指すのは、体全体の巡りを整えて、肌もボディも美しくすること。

無理なダイエットでスリムになっても、肌がかさがさになったり、  
やつれた印象になってしまう意味がありません。

健康的で美しい体は「五行巡美」にある、とシーボン.は考えます。

五行巡美とは、体の基本となる五行\*がバランスよく巡ること。

それが、内側からにじみ出る美しさや魅力を引き出します。

五行巡美を実現するケアを毎日の習慣に取り入れて、

女性らしく整った美ボディを手に入れましょう。

\*五行とは、古来中国の思想で、すべての物事は「木・火・土・金・水」の5つのエネルギーから成るとい  
う考え。鍼灸治療や漢方薬といった伝統医療の基にもなっています。この考え方を五行巡美に当てはめ  
ると「自律神経」「熱性」「胃腸の働き」「呼吸器系」「水分代謝」の5つのバランスと考えられます。

シーボン. が提供する東洋式美顔マッサージ等は、当社が開発したオリジナルの施術であり、当社が定めた一定の教育研修を受け、  
合格したものがフェイシャルリストとして施術いたします。法律上、有資格者が行わなければならない行為とは異なります。





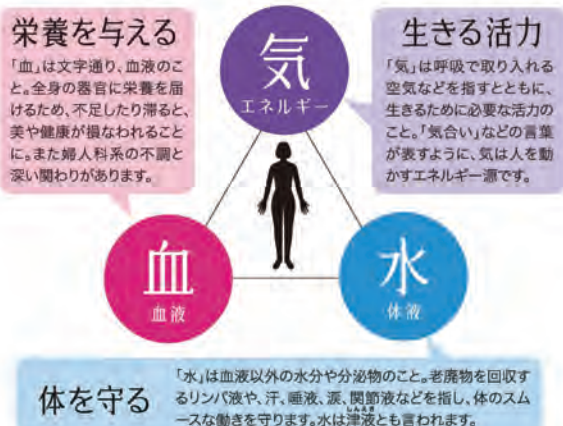
# ❖ 気 血 水 を 流 して 巡 る 体 に ❖

東洋医学において、病気や不調は体のバランスの乱れが大きな原因とされます。その診断基準のひとつが「気・血・水」の巡り。この3つが過不足なく、体のすみずみまで行き届いている状態が健康であり、滞りがあると体のトラブルとして表れるのです。

気・血・水の乱れには、持って生まれた体質と共に、日々の生活習慣が大きく影響します。また、どこか1つだけが乱れている人もいれば、複数が滞っている人もいます。

まずは右のチェックで、あなたの気・血・水の状態をチェックしてみましょう。

巡る体は3つのバランスからできています



6

あなたの気・血・水バランスをチェック！

下の項目で当てはまるものチェックし、それぞれの合計点を出してください。

日中眠気強い	3	点	ききょ 気虚
疲れやすく、いつもだるい	7		
食欲がない、小食である	5		
風邪をひきやすい	5		
気分の浮き沈みが激しい	6	点	きたい 気滞
お腹が張る、ガスがたまる、ゲップが多い	5		
喉がつかえやすい	5		
月経前や月経中に下腹部や胸が張って痛い	4		
集中力がない、続かない	3	点	けつきょ 血虚
筋肉が付きやすい	6		
動悸、不整脈がある	5		
爪が白っぽくなり筋が入る	6		
唇、舌、歯茎が紫(濁った赤)になる	7	点	けつお 血瘀
吹き出物、湿疹ができやすい	3		
目の下にクマ(色素沈着)ができやすい	3		
生理痛が重い、月経で血の塊が出ることが多い	7		
手足がほてる	7	点	しんきょ 津虚
口、喉が渇き、冷たいものをたくさん飲む	7		
頬が赤っぽい	3		
便が硬く、便秘がち	3		
舌がむくんで大きくなり、歯型がつく	5	点	すいたい 水滞
全身がいつも重く、だるい	5		
便がやわらかく、下痢しやすい	4		
痰がからんだ咳が多い	6		

最も点数の高い項目が、いまのあなたの状態です。但し1つでもチェックがついたら、その体質も当てはまるものと考えられます。

結果は次のページに！

7

## ❖ 気 血 水 6つの体質

前ページのチェックでわかった、

## ❖ から自分の体を知る ❖

あなたの気・血・水のいまの状態と、改善のポイントをご紹介します。

**ききょ 気虚**

エネルギー不足で  
疲れやすい

「気虚」とは、気が足りない状態。エネルギー不足で、疲れやすい体です。生命力が低下しているため、風邪をひきやすいといったことも。冷えは気虚の大敵なので注意して。また激しい運動もNGです。

**よくある症状**

- ・むくみやすい
- ・やる気が出ない
- ・便がやわらかい
- ・食欲がない

**<改善のポイント>**

体を冷やさない工夫を生活に取り入れ、ゆったりとしたエクササイズで基礎体力をつけて。

**けつきょ 血虚**

血液不足で  
体力がない

「血が虚る」と書くように、血が足りない体。ただ必ずしも貧血ではなく、検査で問題がなくても症状が改善しなければ血虚と考えられます。更年期世代は肝臓の機能低下で、血虚になりやすい傾向が。

**よくある症状**

- ・肌が乾燥しやすい
- ・顔が青白い
- ・足などがつりやすい
- ・目のかすみやめまい

**<改善のポイント>**

血液は深夜につくられるとされます。23時には床につき、質のよい睡眠をとって。

**しんきょ 津虚**

水が足りず  
ほてりやすい

体の水分が足りなかったり、水分をキープしにくい体質が津虚です。体を冷やす水の不足で「気」の熱が過剰になり、体がほてったり、乾燥してきます。津虚は加齢により起こりやすくなります。

**よくある症状**

- ・のどが渇く
- ・肌や唇が乾燥する
- ・コロコロとした便が出る
- ・夜、手足がほてる

**<改善のポイント>**

水分補給は必要ですが、がぶ飲みをすると吸収できないので、少しずつ小まめに摂って。

8

**きたい 気滞**

ストレスに弱く  
へこみやすい

エネルギーはあっても、流れが滞ってうまく使えない状態。気はストレスで流れが悪くなりやすく、体にも不調が出てきます。気滞になると血や水も巡らなくなるので、他の症状も表れてきます。

**よくある症状**

- ・便秘しやすい
- ・ガスがたまりやすい
- ・生理が遅れがち
- ・イライラしやすい

**<改善のポイント>**

ストレスが原因になるので、気を楽に持ち、ストレスを解消できる楽しみを見つけて。

**けつお 血瘀**

血行不良で  
プチ不調が多い

血液の流れが悪くなり、体のあちこちに悪い血がたまっている状態。血行障害になると、痛みが出ることも。頭痛や腰痛、肩こりなどは典型的な血瘀の症状。また更年期世代に多いのも特徴です。

**よくある症状**

- ・肌がくすむ
- ・唇の色が悪い
- ・慢性的な頭痛や肩こり
- ・アザ、内出血ができやすい

**<改善のポイント>**

青魚は血流をよくするので、食卓に。黒豆や黒ゴマなど黒い食材、ネギ類も効果的。

**すいたい 水滞**

水をためこみ  
むくみやすい

水分をためやすい体質で、むくみがち。加齢で筋肉が減ると水が滞りがちになります。ダイエットでは水分を多く摂るのがよいとされますが、この体質の場合は摂りすぎに注意。また水は体を冷やすため、冷え性にも。

**よくある症状**

- ・足や顔のむくみ
- ・口の中がネバネバする
- ・舌に歯型のギザギザがつく
- ・体が冷える

**<改善のポイント>**

余分な水分を排出すること意識して、温湯につかったり、運動で汗をかく習慣を。

9



## ❖ 気 血 水 を整え

毎日の習慣や食べ物を意

## て巡りのよい体に ❖

識することで、体の流れをスムーズにできます。今日からさっそく始めましょう。

### 巡りをよく する生活習慣

#### 1 体を冷やさない

冷えは気の巡りを悪くし、血や水も滞らせてしまいます。冷たい食べ物や飲み物は、夏でも控えるのが正解。飲み物はホットか常温で。また、首・手首・足首の3つの「首」は血液が滞って冷えやすい部位なので、ここをカバーすることで効率的に体が温まります。



#### 3 しっかり眠って 朝日を浴びる

睡眠は巡りをよくするため欠かせない要素。深夜のテレビ視聴やスマートフォンの使用を控えて、早寝早起きを。翌朝、太陽の光を浴びる習慣をつけると、15時間後には「メラトニン」という睡眠ホルモンが出て、自然と眠くなるという好循環に。よい生活サイクルを身につけましょう。



#### 2 息を長く ゆっくり吐く

現代人はストレス過多で、夜もスマートフォンなどで脳を覚醒させており常に体が緊張状態です。これが巡りを悪くする原因に。深い呼吸には、緊張を解く働きがあります。特に吐く息が体をリラックスさせるので、1日何回か意識してゆっくり長く息を吐く時間をつくって。



#### 4 がんばり すぎない

家事に仕事に子育てと、現代の女性は多くの役割を担っています。しかし、特に更年期を迎える頃には体に大きな変化が訪れます。そんなとき無理をすると、さらに体のバランスを崩すことに。がんばりすぎない気持ちのゆとりが、巡りをよくし、女性を美しく輝かせます。

10

11

## ❖ 五行 パワー を 育んで美ボディをつくる ❖

気・血・水を通して体の内側を整えたら、次は「五行」のバランスを整えてパーフェクトな体を目指しましょう。東洋理論において五行とは、自然を形づくる「木・火・土・金・水」に対応し、体の多様なしくみともつながっています。シーボンでは、この五行のパワーを取り入れた美ボディづくりを提唱しています。

#### イキイキ 美ボディ

「水」は老化や体の冷えと深い関係が。水のパワーを味方につけると、こんこんと湧く泉のようにエネルギーが生じる、イキイキとした美ボディに。



#### しなやか 美ボディ



「木」が表すボディは、風に吹かれてしなやかにたわむ木のように、美しく動く体。気が滞りなく流れている体はしなやかで女性らしい魅力にあふれます。



#### 燃える 美ボディ

ほどよく筋肉のついた体は代謝がよくて燃えやすく、太りにくいタイプ。「火」のように燃える体をつくりましょう。また火は心をコントロールする源で、美しい体をつくる強い精神にもつながります。



#### メリハリ 美ボディ

「金」は体内で肺との関係が深く、呼吸=気の流れに通じます。金のパワーが充実するとエネルギーが満ちるとともに、金には引き締め作用も。これで弾むようなメリハリボディに。



#### うるおい 美ボディ

「土」は、体を育てる栄養素につながります。必要な栄養を消化・吸収できなければ、健康的な体はつくれません。体に必要なものが巡ること、みずみずしくうるおった体に。



14

五行ストレッチ&エクササイズで美ボディづくりを P22

15



## 青のストレッチ&エクササイズ

### 青のストレッチ①

#### たけのこストレッチ

ふだん動かすことの少ない体側を刺激し、体を柔らかくするストレッチ。



### 青のストレッチ②

#### ∞(むげん)ストレッチ

ダイナミックな動きで、体の滞りを押し流し、巡りをよく。



26

体の線のラインを伸ばしたり、股関節を柔軟にして腰回りをスリキリさせる動きです。※QRコードで動画が見られます。

### 青のエクササイズ①

#### リズムエクサ

筋トレ効果で代謝をアップ。ふくらはぎの血流をよくし、むくみ防止にも。



### 青のエクササイズ②

#### カエルエクサ

太もものシェイプ効果に加え、股関節を動かして下半身を高く保つエクサ。



27

## 黒のストレッチ&エクササイズ

### 黒のストレッチ①

#### ひらめ筋伸ばしストレッチ

硬くなりがちな足首の筋肉をストレッチして美脚に。



### 黒のストレッチ②

#### ごめんなさいストレッチ

背中と腰をリラックスさせるポーズ。ストレス解消にも。



34

背中や脚の後ろ側を引き締め、柔軟性もアップする動きでイキイキしたボディに。※QRコードで動画が見られます。

### 黒のエクササイズ①

#### フラダンスエクサ

腰をふることで、骨盤のゆがみが整うエクサ。婦人科系の悩み改善にも。



### 黒のエクササイズ②

#### 足ふみ込みエクサ

下半身の筋肉と体幹を鍛えて、太りにくい体をつくる効果が。



35



## ADS

販売促進冊子のデザインのご紹介です。抜粋してご案内します。



### 365日自分らしくいるために ピンクの猫のおまもりBOOK

クライアント：ゼリア製薬

使用ツール

InDesign Illustrator Photoshop

デザインのポイント

薬局に置かれる販売促進冊子です。ゼリア製薬のコーポレートカラーとキャラクターに使用されているカラーで仕上げました。憂鬱な気持ちになりがちなPMSを乗り切るための情報がふんだんに盛り込まれた冊子です。対象年齢が20～30代ということで、明るい気持ちになれるよう、レースなどをあしらったガーリーなデザインに仕上げました。





## 食事

### 症状別・PMSを やわらげる食べ方

PMSの症状を緩和するためには食事の知識も大切。また、食生活は肉体的だけでなく精神的にも影響が大きい。症状別に、食品の選び方や食べ方の工夫をご紹介します。

**食欲が増し、  
肌荒れも気になる**

#### 血糖値をゆっくり 上げる食べ方を。 甘いものには注意

この時期、食欲が盛んに増えることが多いのは血糖値が上がりやすいから。血糖値が急激に上がると、急降下を招いて悪循環に陥る可能性も。こんな時は、血糖値をゆっくり上げる食べ方を心がけよう。砂糖、果糖、チョコレート、ケーキなど血糖値を急激に上げる食品を避け、食事は1日4〜6回に分けて、よく噛んで食べるように。朝食抜きはNGです。

#### 食べるなら こんなおやつを

血行を促すビタミンEを含むアーモンドや、便秘解消効果もあるごぼう、いすもろこし、バナナ、梨、りんごなど、血糖値をゆるやかに上げる食品を積極的に取り入れよう。砂糖入りのお菓子やジュースは控えよう。



**気が立って  
情緒不安定になる**

#### イライラを和らげ ホルモンバランスを 整える栄養素を

神経が興奮・興奮し、ホルモンのバランスが乱れている可能性があります。神経を鎮めるには、カフェインの入っている飲み物（コーヒー、紅茶、緑茶、栄養ドリンクなど）を避けて、また、ビタミンB、カルシウム、マグネシウム（かつお、レバー、ナッツ類、海藻類など）、イソフラボン（大豆製品）、ビタミンE（ブロッコリー、アーモンドなど）を心がけて摂るようにしましょう。

#### ノンカフェインの ドリンク

ハーブティーの中でもカモミールにはイライラを鎮める効果があります。40〜60℃程度の白湯をゆっくり飲むとリラックス効果も。イソフラボンを補う豆乳を添えて飲むのもおすすめです。



**頭痛、腰痛、  
むくみがひどい**

#### 塩分を抑え 利尿作用のある 食べ物をとって

頭痛や腰痛、むくみは、水分を排出する機能が低下して、体の中にためこんでしまうために起こる症状です。改善にはむくみの予防と、水分の排出を助ける食材の摂取がポイント。むくみの原因となる塩分やアルコールは控えよう。また、利尿作用のあるビタミンEやカリウムを含む食べ物（乾燥豆、木の实、全粒粉、緑黄色野菜など）を積極的に摂るようにしましょう。

#### 塩分を抑える 食べ方と調理のコツ

ソースやしょうゆは、かけるよりもつける方が量を減らせます。レモンやこしょうをかけることで、塩分を抑えつつも満足感が得られます。塩分が多い加工食品やスナック菓子はなるべく避けて。



## 知っておきたい

# PMSをラクにするコツ

もし自分がPMSだと気づいたら、どうすればいいのでしょうか。少しでも軽くするための方法を、月経（生理）前もいつも通り自分らしく過ごせるようにしていきましょう。



## 生活習慣

### ストレスをためず、 規則正しい生活が基本

PMSのセルフケアの基本は、ライフスタイルの改善です。不規則な生活やストレスはPMSの症状を悪化させる元。普段から気を付けられ、内側からピカピカになって女子力UP!

#### 1 バランスの いい食事

食事のとり方に問題があると、体重増加、むくみ、乳房痛などの原因となり、PMSの症状を悪化させる可能性があります。忙しいからといって朝食抜きや炭水化物だけといった食事はやめ、バランスのいい食事を心がけて。

#### 2 アルコール・塩分・ カフェインの摂取 は控える

アルコール・塩分・カフェインは、イライラ・むくみ・緊張感などを高める原因になり、PMSの症状を悪化させる可能性があります。普段から摂り過ぎを控え、摂るとPMS症状がつかくなるものには特に気を付けましょう。

#### 3 軽い運動をする

ウォーキングなどの有酸素運動は、PMSの症状を和らげるといわれています。歩きやすい靴を履いて近所を散歩するだけでもOK。また、筋肉をほぐして血行を促すストレッチやヨガ、深呼吸も習慣にするとよいでしょう。

#### 4 禁煙につとめる

喫煙は血行を悪くし、ホルモンバランスを崩してしまうことが知られています。これは自分が吸うだけでなく、他人が吸ったタバコの煙を吸い込む「受動喫煙」でも同じこと。タバコを吸う人に近づかないことも大切です。

#### 5 PMSダイアリー をつける

PMSの症状をスケジュール帳や日記に書き込んでみましょう。不快な症状が現れる時期に気付くことで、仕事を調整するなど対応が可能です。また、食事時間や内容なども記録すれば、PMSを悪化させる原因もわかります。



## アロマ

### 脳からホルモンバランスを 整え、症状を軽減

香りは脳を刺激することにより、様々な作用を体に及ぼします。女性ホルモンのバランスを整える「イラン・イラン」を使ったマッサージをご紹介します。

講師：山崎美穂先生（エッセイスト、セラピスト、インストラクター）

#### マッサージのやり方

●使用するオイル●  
イランイラン1滴、ゼラニウム3滴、スイートアーモンドオイル10ml



1 使用するオイルを容器に入れてよく混ぜて混ぜ合わせたら、下腹部全体に塗ります。手のひらを重ねて時計回りに、円を描くようにゆっくりマッサージします。これを数回繰り返します。



2 仙骨（お尻の真ん中あたり）のすぐ上の平らな腰三角の部分を両手で覆ってオイルを塗り、仙骨を中心に時計回りに円を描くように、手のひら全体でマッサージ。これを数回繰り返します。



3 片方の手のひらを下腹部に、もう一方の手のひらを仙骨に当て、手のひらで股間からサンドイヤーするようにします。手のひらの温かさを活かして、子宮を温めることで、子宮を健康させるようなつもりで。

## 運動

### 代謝を促し、気分転換にも なる軽い運動を

PMSの時には軽い運動で血行を促すことで、つらい症状が軽減することもあります。体をほぐしながらPMSにうれしい効果も期待できる運動をご紹介します。

講師：山崎美穂先生（ピラティスインストラクター）

#### ● 股関節ヨガ ●

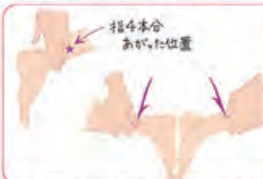
PMSの時には特に下半身がむくみ、股関節をやわらかくするヨガで血行やリンパの流れを促しましょう。骨盤が整うことで、子宮内の血流改善効果も期待されます。ゆっくりと呼吸しながら行うこともポイント。



左右の足の裏を合わせて座り、ひざを外側に倒します。足先を両手で持つ、両ひざを上下に3分間は倒したら、動きを止めてゆっくりと戻します。ひざは床につかなくても大丈夫。体が固い人は痛くない程度に行いましょう。

#### ● 足ツボプッシュヨガ ●

PMSをはじめ、婦人科系の不調の万病ツボと言われるのが「三陰交」。ホルモンバランスを整えて働きをよくするとともに、自然治癒力を高める、つらい症状を緩和してくれます。股関節ヨガのついでに行っても。



左右の足の裏を合わせて座り、ひざを外側に倒します。内くるぶしから指4本分、上がったところが「三陰交」。両手の親指を立てて、ここを30秒ほど押します。爪の長い人は指の腹を使って、爪を立てないようにしましょう。



#### ● ハートタッチヨガ ●

イライラしたり落ち込んでいると、知らないうちに体に力が入ってカチカチになっていることも。股関節の下を押さえると心地よいませんか？ リンパが集中しているこの辺りをほぐすことで胸のハリも楽になります。



股関節の下からバストトップの辺りまでまんべんなく、中指の先でじっくり押し回します。骨のキリや骨の隙間、硬くなっているところをほぐすつもりで。強さは「イキ気持いい」と感じるぐらいを目安に、3分程度行いましょう。

## 市販薬

### ハーブの力でPMSを ラクにするお薬も

これまで日本では、生理痛のお薬はあってもPMSのお薬はありませんでしたが、最近、PMSの症状を緩和する市販薬が承認、販売されるようになりました。

日本で現在、手に入るPMSの市販薬「プレフェミン」は、有効成分として「チェストベリー」の乾燥エキスを含んだもの。チェストベリーは欧州では軽度〜中程度のPMSの治療に用いられており、プレフェミンはスイス、オーストリアをはじめ多くの国で一般用医薬品として使用されています。PMSの症状のある人は、普段から継続的に服用することで、症状が改善される可能性があります。

#### チェストベリーとは？

地中海沿岸地域などに自生するチェストベリーの果実。ギリシャ・ローマ時代からさまざまな婦人科疾患の治療に伝統的に使われてきた西洋ハーブで、現在は欧州薬局方の公定書に収載され、欧州ではPMSの治療に広く用いられています。



日本でただ一つのPMSのための薬。1日量（1錠）中に、チェストベリー乾燥エキス40mg含有。月経前の乳房の張り、腰痛、イライラ、起りづらさ、気分変動を緩和。30錠1800円（税別）【医薬部外品】

この医薬品は、事前医師から服用を受け、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。



## MAGAZINE COVER DESIGN

クライアント：株式会社Gakken 女性誌 キレイにやせよう！FYTTE

カーヴィーダンスが一斉を風靡したFYTTE（学研プラス）13年あまりカバー&巻頭デザインを担当しました。バック紙の色の決定から、タレントのスタイリングやポージングなど巻頭の内容も鑑みて決定。毎月2パターン13年間で約300パターンほど作成したことになります。そのなかの一部掲載します。









# MAGAZINE COVER DESIGN

クライアント：山田養蜂場株式会社 雑誌名 素晴らしい一日（プレジデント社・刊）

約1年ほど表紙のデザインを担当しました。（クライアントの体制の変更により休刊）クロワッサン世代をターゲットとした雑誌です。明朝体を基調に大人っぽく、おしゃれで、清潔感のある表紙を目指しました。





## COVER DESIGN

クライアント：株式会社からだにいいこと 女性誌 からだにいいこと  
大幅なリニューアルに伴い、一時的に担当しました。





クライアント：株式会社小学館 女性誌 女性セブン

女性週刊誌の女性セブンの特集記事。6ページや8ページですが読者に人気のある実用カラーページです。

煮込むより  
時短でヘルシー

# 今日はおうちで スパイスカレー

大阪から始まり、全国に広がっているスパイスカレブーム。“食べる漢方薬”と呼ばれるほど高い「健康効果」も注目されています。一度食べたらかせになる複雑な味わいも、市販のルーやパウダースパイスを使えば実は簡単。食欲促進で夏の疲れも吹き飛びますよ！

料理上手タレントの“マイレシビ”

行列ができる人気店の味をおうちで再現  
スパイス3種でできる超速レシピ

週末まよみの  
食ったっぷり  
韓国風  
ポッサムカレー

小倉優子の  
仕上げの  
クミンが香る  
チキンカレー

加藤紀子の  
肉を使わず  
超ヘルシーな  
豆質のキーマカレー

是水 瞳の  
野菜が  
たっぷり摂れる  
ワンプレート  
カレー

ニッパチローの  
選手との  
相性抜群！  
アミノジョ  
カレー

97

※記載があるもの以外、材料はご自身です。

**カレーの素の作り方**

香りが飛ばないように早く！

しっかり水分を飛ばす

この焦げ茶色が目安！

**3 スパイスと塩をなじませる**

クミン、コリアンダー、ターメリック、鷹をに加え、煮火で1分ほど炒め合わせればカレーの素の完成。「知識しずると香りの魔法」の両方に達したら（鷹を煮）、火を止めます。

**2 トマトを炒める**

ざく切りにしたトマトを加え、ホベラでつぶしながら（鷹を煮）火がなくなるまで炒める。焦げをうになった火を弱める。「鷹より甘みを足したい場合は、ホールトマト1/2缶を加えます」。

**1 玉ねぎを炒める**

フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにしたしょうが、にんにく、玉ねぎを中火で炒める。「焦げ茶色になるまで炒めると焦げに油が溜まります。鷹色（鷹を煮）では、炒め足りません」。

**5 カレーの素を加えて炒める**

肉の煮込みが終ったらカレーの素を加えて炒める。うに1分ほど炒める。

**4 食材に火を通す**

フライパンにバターを熱し、ひと口大に切った鶏肉を中火で炒める。

**6 水分を加えてのぼす**

水を加え、煮立ったらふたをして弱火で6分煮る。肉に火が通ったら生クリームを加え煮込む。

**7 塩、辛みで味を調える**

好みで塩（分量外）や、ブラックペッパーやチリペッパーの辛みを加えて濃さ、味を調整する。

**8 バターチキンカレー**

材料量  
カレーの素…2人分 塩もも肉…300g バター…小さじ1/2 水…24カップ 生クリーム…1/4カップ ブラックペッパーレッドチリペッパー…適量

スパイスの香りをまろやかに匂

99

[illegible]

















**重曹+酸素系漂白剤**  
でカビの黒ずみをオフ!

**梅雨も結露に注意!**  
**窓まわり**  
屋外と室内の気温差で発生する結露、湿度が上昇する梅雨にも多々発生。窓枠やカーテンがカビだらけになることも!

**重曹漂白ペーストの作り方**  
重曹と酸素系漂白剤を等量混ぜ、水を少し加えてペースト状にする。

**カーテンの周辺に湿気の流れを**  
すすいで乾かし、カーテンレールにセットし、風通しで乾かす。1日1回は、窓に湿気の流れを作るのが、2週間程度。



**サッシの溝のカビは**  
重曹漂白ペーストで

**クリーニングに出した冬のコート類**  
と洗濯が滞り、「湿」になりがち。時期、衣類に汗や水分に注意!

**「一度洗った」は、**  
「洗った」ではない。1日1回は洗った衣類は、必ず干す。

**クロゼット・押し入れ**  
裏カビを殺菌・漂白

**詰め込むとカビの温床!**  
**クロゼット・押し入れ**  
クリーニングに出した冬のコート類と洗濯が滞り、「湿」になりがち。時期、衣類に汗や水分に注意!



**ハンガーに**  
ハンガーに汗や水分を乾かす。ハンガーに汗や水分を乾かす。ハンガーに汗や水分を乾かす。

**手作りサシェで**  
衣服を防カビ!



**電子レンジの庫内**  
は重曹石けんペーストで

**生活家電**  
毎日掃除と定期的な空気清浄機やキッチン家電などは、カビの発生条件が揃っているのに、お手入れの頻度は意外と少ない!

**重曹石けんペーストの作り方**  
石けん水は市販の液体石けん、重曹は重曹パウダー。清潔な容器で、清潔な水で洗う。

**電子レンジの庫内**  
は重曹石けんペーストで

**生活家電**  
毎日掃除と定期的な空気清浄機やキッチン家電などは、カビの発生条件が揃っているのに、お手入れの頻度は意外と少ない!



**電子レンジの庫内**  
は重曹石けんペーストで

**生活家電**  
毎日掃除と定期的な空気清浄機やキッチン家電などは、カビの発生条件が揃っているのに、お手入れの頻度は意外と少ない!



**空気清浄機は**  
フィルター掃除が重要

**冷蔵庫内の汚れは**  
重曹ペーストでオフ



**冷蔵庫内の汚れは**  
重曹ペーストでオフ

**寝具**  
寝具は定期的な洗濯と乾燥が重要

**靴箱は次亜塩酸ナトリウム水で拭く**

**すぐしまとカビの素**  
**靴箱・靴**

**カビの大量発生エリアは、徹底的に除菌&消毒**

**カビの大量発生エリアは、徹底的に除菌&消毒**

**カビの大量発生エリアは、徹底的に除菌&消毒**

**カビの大量発生エリアは、徹底的に除菌&消毒**



**靴箱は次亜塩酸ナトリウム水で拭く**

**すぐしまとカビの素**  
**靴箱・靴**

**カビの大量発生エリアは、徹底的に除菌&消毒**

**カビの大量発生エリアは、徹底的に除菌&消毒**

**カビの大量発生エリアは、徹底的に除菌&消毒**



**靴箱は次亜塩酸ナトリウム水で拭く**

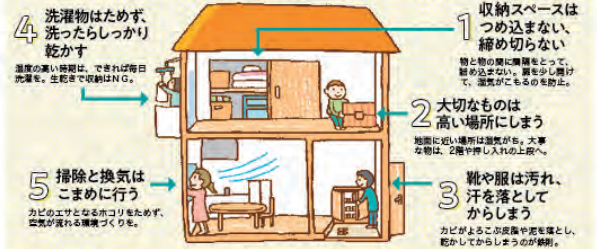
**すぐしまとカビの素**  
**靴箱・靴**

**カビの大量発生エリアは、徹底的に除菌&消毒**

**カビの大量発生エリアは、徹底的に除菌&消毒**

**カビの大量発生エリアは、徹底的に除菌&消毒**

**カビを生やさないための5つのオキテ**  
家の中にカビを生やさないために、日々の暮らしの中でできることがあります。下のオキテを、習慣に!



**カビの大量発生エリアは、徹底的に除菌&消毒**

**カビの大量発生エリアは、徹底的に除菌&消毒**

**カビの大量発生エリアは、徹底的に除菌&消毒**



**カビの大量発生エリアは、徹底的に除菌&消毒**

**カビの大量発生エリアは、徹底的に除菌&消毒**



# 《収納マイスターが実例解説》 きれいが続く 収納グッズ&テク

CASE3  
P.102~

**CASE3**  
P.102

インテリアコーディネーター  
ITO YUKI&A

切盛りスペースが少ない家でも、収納をインテリアとして積極的に見せることで、スッキリ見えて、奥行きとシェンクの寄せられた印象を広く見せる工夫がいっぱい。

オリジナル  
つづり取柄を  
セレクトに

人気インスタグラマー  
shiroiro.home★

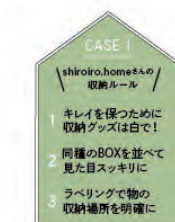
簡単に使うものは  
目録の裏面に収め  
てあります。

見せる収納で  
おしゃれな  
部屋づくり！

"空中収納"なら  
掃除がしやすい！

車庫収納アドバイザー  
**NAKAKOさん**  
掃除のしやすさを考えたワゴンなどの年中収納が得意。機能はもちろん、好みのテイストを取り入れた見た日にも楽しい収納術。

Q7 ※特集内記号/無印良品=● イケア=⑦ ニトリ=⑧



「収納は白」と決めることで  
暮らしがシンプルになる

棚を開けると、白いボツ  
クスがズラリと並ぶ。  
取納ボックスは、白と決めた  
ら、見える所の色物は順次建  
除。裏番があるところ、グッ  
ズ裏番も悩ましいそう。  
「白は汚れが目立つため、年  
がつかずとも、ボボラな色物  
がつかずとも、白に揃えよう  
分になります。物を外に出さ  
ない取納なので掃除もしやす  
く、いつでも家のキレイをま  
っパでできています」

電気ケトル機のボックスには  
コーヒーを収納。飲みたい時、  
あると便利！ ポリプロピレン  
収納ボックス 3段1980円/個

①  
下に収納。ポリプロピレンファ  
ルボックス・スタンダードタイ  
プ、ワイド・A4用ホワイトグ  
690円（蓋は別売）／個

置ねてしまえる薄手のトレイは場所を取らず使い勝手がいい。家族の食事や、お菓子をのせる時など多用途に。オードナドレレイアウトッシュ 材質:ABS 799円/10

何枚も紙皿を重ねると取り出しが大変。透明な仕切り棚を使うことで、出し入れがラクに。高さも数段なく活用！  
 アクリル仕切り棚・小590円/枚

出荷が少なめの日は、日曜、  
り下の棚に、ファイルボッ  
スに入れ、立てて収納。ポ  
プロビレンスタンドファイ  
ボックス・A4用800円



カワムタ  
吸納剤に  
出しやす  
すばは×  
（裏ねら  
もボイン

①

収納力が高い大きめの  
**スチールラック**使いで  
家族の服をまとめて管理

「よく使うものは取り下げ、たまに使うものはソフトボックスに、普段は2つ重ねることで狭まっても動きが活発です」ポリエスデル製耐湿・ソフトボックス シリーズ8801/●

ロンドは、フの  
の中に、入  
る。ついたら、  
「閉が入って  
る」。



家の中にゴミ箱はゼロ。こまめに集めて清潔にゴミ袋は吊り下げてスッキリ。「夜ゴミを集め、屋外のポリバケツへ」リオルゲンハンガー 扉ドア用ステンレススチール（2ピース）198円/②

沖排池の板納で入すい

この収納の棚に  
おグッズ集合

収納の幅15cmほど  
狭くは引き戸を開  
き、掃除用品を取  
り出す。収納用品も  
「スタッキング」も  
なるボックスがこ  
こにフィット。掃除  
用品などを入れて  
す。

水のシリーズの  
ものがこれにも！

キッチン

普段使いし  
易い。2重の  
ボックスな  
収納ケース  
フ（ボワイ

「スタメンと2軍を  
わけるのもコツ」





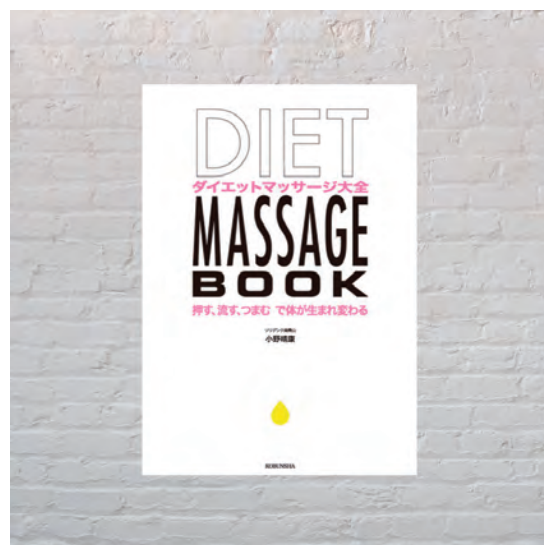


## COVER DESIGN

書籍やムックのカバーデザインをご紹介します。ブックデザインも担当しているものが数多くございます。サイトで誌面デザインはご覧いただけます。ぜひお立ち寄りくださいませ。













## Profile

### 舩沢正子

MASUZAWA SHOKO

デザイナー・装幀家



デザイン制作会社勤務後、東京都内でフリーランスでの活動を開始。グラフィックでも主に大好きな本のデザインを生業としています。素晴らしい仕事仲間に恵まれながら平成を駆け抜け、現在に至ります。テーマに合わせた+αを大切に、読者やファンへ「伝えるデザイン・伝わるデザイン」を心がけています。

女性誌の表紙、新雑誌など新たな媒体の立ち上げのアートディレクション他、ファッション誌、保育誌、音楽誌、インテリア誌、スポーツ誌、生け花、料理、ブライダル、グッズ、皇室、健康など、あらゆる方面の雑誌、書籍、ムックデザイン、企業の女性向け販促物のアートディレクション&デザインも担当。

現在は、グラフィックのほか、プロダクトデザイン、WEBデザイン、執筆活動など、カラーセラピスト・アートセラピストインストラクターの学びを活かつつ、モノのデザイン、コトのデザインからライフデザインへと変革を楽しみながら活動しています。

制作実績（取引先様）☆敬称略 抜粋

Gakken（旧学研プラス） 小学館 扶桑社 光文社 ワン・パブリッシング セブンアンドアイ出版 プレジデント社 かざひの文庫 祥伝社 世界文化社 主婦の友社 講談社 新星出版社 ソニーマガジnz 共同通信社 山と溪谷社 実業之日本社 技術評論社 からだにいいこと 協和 ゼリア新薬工業 大塚製薬 江崎グリコ 森永製菓 カルビー カバヤ食品 アートネイチャー シーボン 他